

3 Tenez-vous informé

de ce qui pourrait se produire

Certaines mesures de préparation aux urgences, comme préparer un kit de réserves d'urgence et un plan d'urgence sont les mêmes, quel que soit le type d'urgence. Cependant, il est important de se tenir informé de ce qui risque de se produire et des types d'urgences qui risquent de toucher votre région. Pour en savoir plus sur les différents types d'urgence, visitez le site www.ready.gov ou appelez le 1-800-BE-READY.

Soyez prêt à adapter ces informations en fonction de vos circonstances personnelles et efforcez-vous de suivre au mieux les instructions reçues des autorités sur place. Avant tout, restez calme, soyez patient et réfléchissez avant d'agir. A l'aide de ces simples mesures, vous serez prêts pour l'inattendu.

Pour les personnes âgées, se préparer aux urgences est logique. Préparez-vous maintenant.

Ces informations ont été élaborées par le U.S. Department of Homeland Security en consultation avec AARP, American Red Cross et la National Organization on Disability.



Pour les personnes âgées, se préparer aux urgences est logique.

Préparez-vous maintenant.



Pour les personnes âgées, se préparer aux urgences est logique. Préparez-vous maintenant.

Pour les personnes âgées, se préparer aux urgences est logique. Préparez-vous maintenant. Si une urgence se produisait demain, la probabilité que vous et votre famille vous en remettiez dépend de la planification et de la préparation effectuées aujourd'hui. Les besoins et les capacités de chacun varient, mais nous pouvons tous prendre des mesures pour nous préparer à toutes sortes d'urgences, des incendies et inondations aux attaques terroristes potentielles. En évaluant vos besoins personnels et en préparant un plan d'urgence qui tient compte de ces besoins, vos proches et vous même serez mieux préparés. Ce guide présente des mesures de bon sens que les personnes âgées peuvent prendre pour se préparer à faire face aux urgences avant qu'elles ne se produisent. Pour les personnes âgées, se préparer aux urgences est une logique.

Préparez-vous maintenant.



1 Préparez un kit de réserves d'urgence.

La première étape est d'évaluer l'impact qu'aurait une urgence sur vos besoins. Prévoyez de vous débrouiller sans assistance, pendant au moins trois jours. Vous n'aurez peut-être pas accès à des installations médicales ni même à une pharmacie. Il est essentiel que vous réfléchissiez avec votre famille aux ressources dont vous avez besoin au quotidien, et à ce que vous pourrez faire si ces ressources sont limitées ou ne sont pas disponibles.

Réserves de base : Pensez d'abord aux bases de la survie : de la nourriture, de l'eau, un air respirable et tout article nécessaire à votre survie. Prévoyez deux kits. Dans un de ces kits, mettez tout ce dont vous aurez besoin si vous décidez de rester sur place et de vous débrouiller pendant un certain temps. L'autre kit sera une version plus petite et plus légère, que vous pourrez emporter avec vous si vous devez quitter votre domicile. Les réserves d'urgence de base conseillées incluent :

- ▶ Eau, prévoir quatre litres d'eau par personne et par jour pendant au moins trois jours, pour boire et se laver
- ▶ Nourriture, des réserves d'aliments non périssables d'au moins trois jour et un ouvre-boîte si votre kit contient des conserves
- ▶ Une radio à piles ou à manivelle ainsi qu'une radio météo NOAA avec alarme à tonalité, et des piles de rechange pour les deux radios
- ▶ Lampe de poches et piles de rechange
- ▶ Trousse de premiers soins
- ▶ Sifflet pour appeler les secours
- ▶ Masque anti-poussière, pour filtrer l'air contaminé ainsi que feuilles de plastique et scotch industriel pour vous abriter sur place
- ▶ Des lingettes, des sacs poubelles et des attaches en plastique pour l'hygiène personnelle
- ▶ Une clé à molette ou des tenailles pour couper l'eau, le gaz et l'électricité
- ▶ Des cartes de la région
- ▶ Des aliments pour animaux domestiques, des réserves d'eau supplémentaires et les articles nécessaires pour votre animal de compagnie ou d'assistance

Incluez au kit les médicaments et le matériel médical :

Si vous prenez des médicaments ou suivez un traitement médical tous les jours, assurez-vous d'avoir ce dont vous avez besoin sous la main pour pouvoir vous débrouiller sans aide pendant au moins une semaine. Conservez également une copie de vos ordonnances et des instructions de dosage ou de traitement. S'il n'est pas possible d'avoir des réserves d'une semaine de médicaments et de matériel, gardez sous la main la plus grande quantité possible et demandez à votre pharmacien ou à votre médecin ce que vous pouvez faire d'autre pour vous préparer.

Si vous suivez des traitements de routine dans une clinique ou un hôpital ; si vous recevez régulièrement des soins ou un traitement à domicile et des services de transport, contactez votre fournisseur de services pour connaître ses plans en cas d'urgence. Avec l'aide de vos fournisseurs, renseignez-vous sur les autres prestataires de service de secours dans votre région ou dans les zones où vous pourrez être évacué. Si l'équipement médical que vous utilisez chez vous fonctionne à l'électricité, demandez à votre médecin comment vous préparer pour pouvoir utiliser l'équipement en cas de panne de courant.

Autres articles : Il y a aussi des articles particuliers à vos besoins personnels que vous devriez avoir sous la main. Si vous avez besoin de lunettes, d'un appareil auditif, de piles pour cet appareil, de batteries pour fauteuil roulant et d'oxygène, assurez-vous d'en avoir toujours en réserve chez vous. Conservez aussi des copies de vos cartes d'assurance médicale, de Medicare et Medicaid à portée de main.

Incluez au kit des documents d'urgence :

Mettez des copies des documents importants dans vos kits de réserves d'urgence, comme des documents familiaux, testaments, actes de procuration, titres de propriété, numéros de sécurité sociale, informations bancaires et de carte de crédit et relevés d'impôt. Il est conseillé de conserver ces documents dans un emballage étanche. N'oubliez pas d'inclure les noms et numéros de toutes les personnes de votre réseau personnel d'assistance, ainsi que ceux du personnel médical qui vous suit. Assurez-vous également d'avoir de l'argent liquide ou des chèques de voyage dans vos kits au cas où vous devriez faire des achats.

2 Préparez un plan de ce que vous ferez en cas d'urgence.

La réalité d'une situation catastrophique est que vous n'aurez sans doute pas accès aux commodités quotidiennes habituelles. Pour planifier à l'avance, pensez aux moindres détails de votre vie quotidienne. Si certaines personnes vous aident au quotidien, faites-en une liste et prévoyez comment les contacter en cas d'urgence. Développez votre propre réseau d'assistance en identifiant tous ceux qui pourraient vous aider en cas d'urgence. Pensez aux modes de transport que vous utilisez et à ceux que vous pourriez utiliser à la place. Si vous utilisez des modes de transport avec un accès handicapé, assurez-vous que les autres modes envisagés disposent aussi de cet accès. Prévoyez une alternative à chaque aspect de votre routine quotidienne. Préparez un plan et notez-le. Conservez une copie de votre plan dans vos kits de réserves d'urgence et une liste des informations et contacts importants dans votre portefeuille. Montrez votre plan à votre famille, vos amis, aux personnes qui s'occupent de vous et aux membres de votre réseau d'assistance.

Développez un réseau d'assistance personnel :

Si vous pensez avoir besoin d'aide en cas de désastre, faites une liste des membres de votre famille, amis et autres qui seront inclus à votre plan. Demandez-leur de faire partie de votre réseau d'assistance. Discutez avec tous les membres de votre groupe des moindres détails de votre plan. Prévoyez d'inclure un parent ou ami qui habite plus loin et ne serait pas touché par la même urgence, pour vous aider, si besoin est. Assurez-vous tous les membres de votre réseau savent comment vous prévoyez d'évacuer votre logement ou lieu de travail, et où vous irez en cas d'urgence. Assurez-vous que quelqu'un dans votre réseau a une clé de votre domicile et sait où vous gardez vos réserves d'urgence. Exercez-vous à suivre ce plan avec les membres de votre réseau personnel d'assistance.

Préparer un plan de communication familial :

Votre famille ne sera pas forcément ensemble en cas de désastre ; prévoyez donc comment vous pourrez vous contacter les uns les autres et passez en revue ce que vous ferez dans différentes situations. Une suggestion est de demander à chacun des membres de la famille d'appeler ou d'envoyer un email au même ami ou parent en cas d'urgence. Les appels longue-distance seront peut-être plus faciles à passer que les appels dans la même localité, et un contact habitant une autre localité, loin de la région touchée, sera sans doute plus à même de contacter les membres d'une famille séparée. Vous aurez peut-être du mal à joindre ce contact, et le réseau téléphonique

risque de ne pas fonctionner, alors soyez patient. Pour en savoir plus sur le plan de communications familial, visitez le site www.ready.gov.

Décision partir ou rester : En fonction des conditions et la nature de l'urgence, la première décision importante est de savoir si vous devez rester ou partir. Vous devez comprendre les deux possibilités et planifier en fonction. Servez-vous de votre bon sens et des informations disponibles pour évaluer s'il existe un danger immédiat. En cas d'urgence, les autorités locales seront peut-être, mais pas obligatoirement en mesure de donner immédiatement des informations sur ce qui se passe et sur ce que vous devez faire. Il est donc conseillé de suivre les bulletins d'informations ou les instructions officielles à la télé ou à la radio dès que ceux-ci seront disponibles. Si on vous demande expressément d'évacuer ou d'obtenir des soins médicaux, faites-le immédiatement. Si vous avez besoin de plus de temps pour vous déplacer et avez besoin d'aide avec les transports, prenez ces dispositions à l'avance.

Pensez à vos animaux domestiques : Que vous décidiez de rester où vous êtes ou de partir dans un endroit plus sûr, vous devrez prévoir à l'avance ce que vous ferez de vos animaux de compagnie et d'assistance. N'oubliez pas que ce qui est mieux pour vous est généralement mieux pour vos animaux aussi. Si vous devez évacuer, emmenez vos animaux avec vous, dans la mesure du possible. Mais si vous devez aller dans un abri public, sachez que les seuls animaux autorisés sont les animaux d'assistance. Prévoyez à l'avance d'autres abris possibles capables de vous héberger avec vos animaux. Pensez à des proches ou des amis qui n'habitent pas votre quartier, à des abris et cliniques vétérinaires qui accepterait de vous héberger avec vos animaux. Pour plus d'informations sur la préparation des animaux domestiques, visitez le site www.ready.gov.

Rester sur place : Que vous soyez chez vous ou ailleurs, dans certaines situations il vaut mieux ne pas bouger plutôt que des faire face à un environnement extérieur incertain. Prévoyez ce que vous pouvez faire pour vous abriter en sécurité sur place, seul(e) ou avec des amis, de la famille ou des voisins. Voyez si un abri conçu pour le grand public vous conviendrait.

Dans certaines situations, vous devrez rester où vous vous trouvez et créer une barrière entre vous et l'air extérieur potentiellement contaminé. Ce processus s'appelle « sceller la pièce », Servez-vous des informations dont vous disposez pour évaluer la situation. Si vous remarquez de nombreux débris dans l'air, ou si les autorités locales vous alertent que l'air extérieur est dangereusement

contaminé, il vaut mieux rester sur place. Pour obtenir d'autres d'informations pour « sceller une pièce », visitez le site www.ready.gov.

Evacuation : En fonction des circonstances, vous déciderez de partir, ou bien il vous sera demandé de partir. Prévoyez comment partir et où vous irez. Choisissez plusieurs destinations dans des directions différentes pour avoir plusieurs options en cas d'urgence. Renseignez-vous sur les plans d'évacuation dans les endroits où vous passez beaucoup de temps, y compris au travail, dans les organismes de la communauté et autres lieux que vous fréquentez. Si vous prenez habituellement les ascenseurs, prévoyez un plan alternatif au cas où ils ne fonctionneraient pas.

Sécurité incendie : Prévoyez deux façons de sortir de chaque pièce en cas d'incendie. Vérifiez les objets tels que les étagères, les tableaux accrochés aux murs et les plafonniers qui pourraient tomber et bloquer votre sortie de secours. Vérifiez que les couloirs, escaliers, portes, fenêtres et autres espaces ne présentent pas de dangers qui pourraient bloquer votre sortie en cas d'urgence. Fixez ou retirez les meubles et objets qui pourraient bloquer votre chemin. Si vous ne pouvez pas vous charger vous-même de certains aspects de la préparation de votre domicile ou lieu de travail, demandez aux membres de votre réseau personnel d'assistance de vous aider.

Contactez votre bureau local de gestion des informations d'urgence :

Certains bureaux locaux conservent des listes des personnes âgées pour les localiser et les aider rapidement en cas d'urgence. Contactez votre agence locale de gestion des urgences pour savoir si ces services existent ou visitez le site www.ready.gov pour trouver des liens vers les bureaux officiels de votre région.

